

HEALTH FOCUS

“Come stai?” L'importanza di chiederlo agli altri e a te stesso

Chiedere “Come stai?” è un gesto empatico che fa sentire l'altro preso in considerazione. Rispondere significa dedicarsi del tempo per elaborare il proprio stato di benessere. Un discernimento che porta a saper chiamare per nome le emozioni

DI ALICE ROSATI

17 maggio 2023

L'importanza di chiedere "Come stai?" agli altri e a te stesso

Potrebbe sembrare **una domanda quasi banale**, una di quelle che si fanno per rompere il ghiaccio o come proforma. Eppure, nella sua semplicità, dice tanto sia della persona che chiede, sia di quella che risponde.

Potrebbe sembrare così scontata che spesso ci dimentichiamo di farla. Ma, al contrario, quando non ci viene posta, ci facciamo caso. Quante volte ci è capitato di ricevere una mail o un messaggio che andava dritto al punto. Parole brevi, concise, inerenti solo al fare e al “cosa” e che non tenevano minimamente conto del “chi” c'era dietro a quel messaggio. E magari anche a noi è successo, presi dalla fretta. **Colpa delle troppe cose da fare**, del dover sopravvivere a numerosi imput a cui siamo costantemente sottoposti e che tolgono energie (non è un caso se la maggior parte delle persone risponde: “Sono stanco”). Così, finiamo con l'attivare la modalità risparmio energetico per sopravvivenza e lo facciamo oggettivando le relazioni alla performance e dimenticandoci dell'empatia. Ma dietro al “Come stai?” c'è un mondo che implica **mettere sempre al centro la persona** e non solo quello che fa, e il saper chiamare per nome le emozioni, discernerele, elaborarle.

Dalla parte di chi se lo sente chiedere

“La domanda *Come stai* contiene diverse sfumature. Da un lato, **genera un senso di gratificazione** perché fa sentire accettati e visti dall'altra persona. Dall'altro, è una domanda che porta a un'altra domanda. Cioè **impone di chiedere qualcosa a se stessi** e quindi di fermarsi a pensare, di osservare come si sta in quel momento, di elaborare una risposta emotiva”, **spiega Alice Gregori, psicologa e psicoterapeuta a Bologna**. “Ma c'è anche un altro aspetto da valutare, soprattutto se si sta attraversando un periodo difficile: la **paura di affrontare e analizzare le emozioni negative**, e la reazione che possono suscitare nell'altro”.

“Come stai”, visto da chi pone la domanda

Alla base di questa domanda ci sono **due emozioni supreme**: l'empatia e la compassione che, per dirla alla Milan Kundera nell'*Insostenibile leggerezza dell'essere*: **“Designa la capacità massima d'immaginazione affettiva, l'arte della telepatia delle emozioni”**.

“Dietro a questa domanda c'è un sentimento di totale e gratuita apertura verso l'altro che implica empatia e condivisione delle emozioni positive o negative. Anche in questo caso, c'è sempre la domanda di ritorno e questo porta con sé un interrogativo bidirezionale”, continua la dott.ssa Gregori.

L'importanza di chiedere “Come stai?” a te stesso

“Il fatto che ci sia uno spazio per porre e rispondere a questa domanda è sempre una grande risorsa per la persona. **Abbiamo tutti bisogno di trovare il tempo della cura e dell'accoglienza**, anche quando questo tempo sembra non esserci dato. È un tempo che richiede pazienza per riuscire a sciogliere i nodi, per **chiedersi ed elaborare come stiamo** e cosa ci potrebbe far stare meglio”, afferma la dott.ssa Gregori.

Rispondere per sopravvivenza

Potremmo considerare il “Come stai?” come la domanda zero per non smettere di sollevare le questioni che ci tengono inquieti e soprattutto vivi. Quelle che ci ricordano, chi siamo e cosa vogliamo, e che sono il motore del cambiamento. A volte, però, quel come stai potrebbe essere l'ultima cosa che desideriamo sentirci dire. **Scegliere di non rispondere agli altri è sempre lecito, vale però la pena provare a rispondere a se stessi.**